

From the **Heart**

T30

Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero

www.tunturi.com

O W N E R ' S M A N U A L

DEUTSCH

INHALT

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!
Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi WWW.TUNTURI.COM.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

Ihr Heimtrainer wurde für das Heimtraining entwickelt. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden. Die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der in diesem Handbuch beschriebenen Montage-Einstellungs- und Wartungsinstruktionen entstehen, besteht kein Garantieanspruch!

• Das Gerät nur an geerdete Schukosteckdosen anschließen und zum Anschluss kein Verlängerungskabel verwenden. Schwankungen in der Netzspannung von mehr als 10 Prozent können zu Fehlfunktionen des Gerätes führen und die Elektronik beschädigen. Die Leistungsaufnahme kann maximal 2 kW betragen. Die Garantie erlischt, wenn das Gerät nicht diesen Anleitungen entsprechend angeschlossen wird.

• Modifikationen an Steckdosen und Netzkabel dürfen nur von Fachkräften durchgeführt werden, die mit der Wartung von elektromechanischen Geräten vertraut sind und eine gültige Genehmigung für die Durchführung derartiger Wartungs- und Reparaturarbeiten haben.

• Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.
• Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.

• Keine anderen als die in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vornehmen. Vor Montage- und Reparaturarbeiten das Gerät ausschalten und den Netzstecker ziehen.

• Das T40 darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.

• Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

MONTAGE

Wir empfehlen, dass das Gerät von zwei Erwachsenen montiert wird. Nehmen Sie das Laufband nicht aus dem Karton: Schützen Sie den Fussboden mit dem Verpackungsmaterial vor der Montierung.

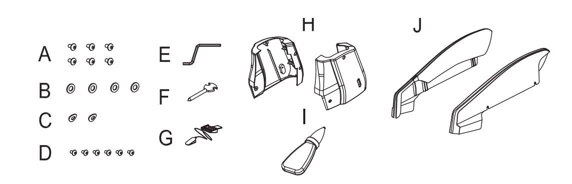
Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenbau des Geräts, dass alle Teile geliefert wurden:

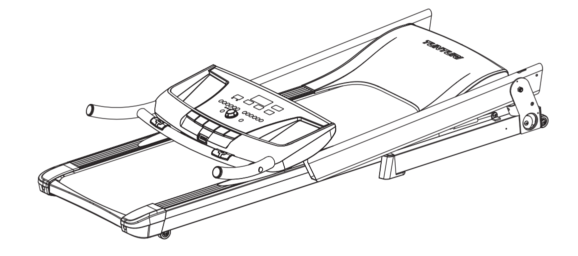
1. Rahmen
2. Kabel
3. Montage-Kit (Inhalt in der Teileliste mit * markiert): Montagewerkzeuge für späteren Gebrauch (z.B. Einstellen des Geräts) aufbewahren.

Wenden Sie sich bei Problemen an Ihren Tunturi-Händler. Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten verstehen sich aus der Sicht der Trainingsposition. Zur Vermeidung von Verletzungen das Deck hochklappen bevor das Laufband aus dem Karton gehoben wird.

SCHRITT 1
Suchen Sie den Beutel mit den in der Grafik unten aufgeführten Eisenteilen und Teilen.

Abbildung 1

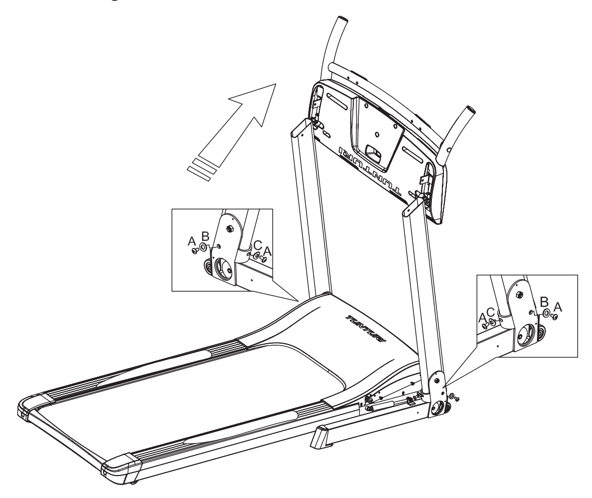




Part#	Description	Q'TY
A	Screw M8*20L	6
B	Washer §8*§18	4
C	Washer §10*§25	2
D	Screw M4*6L	6
E	Allen Key	1
F	Screwdriver	1
G	Safety Key	1
H	Side Cap	2
I	Lube	1
J	Incline Bracket Cover	2

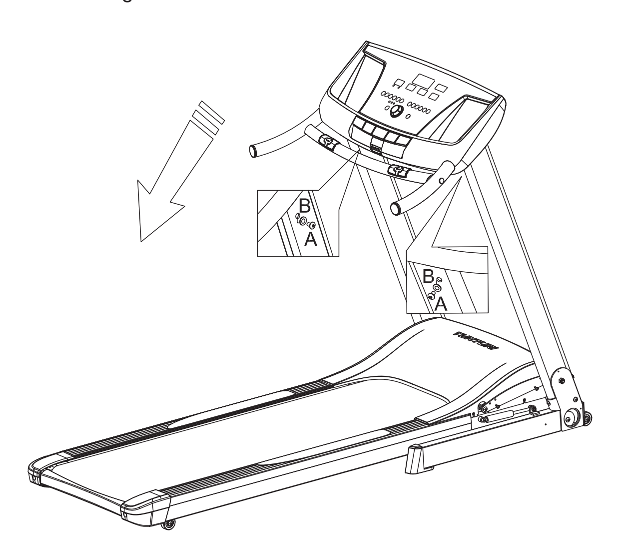
SCHRITT 2
Den Ständern anheben und die Schrauben (A) und Unterlegscheiben (B, C) in die Löcher unten am Ständer einsetzen. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenzieher (F) fest an.

Abbildung 2



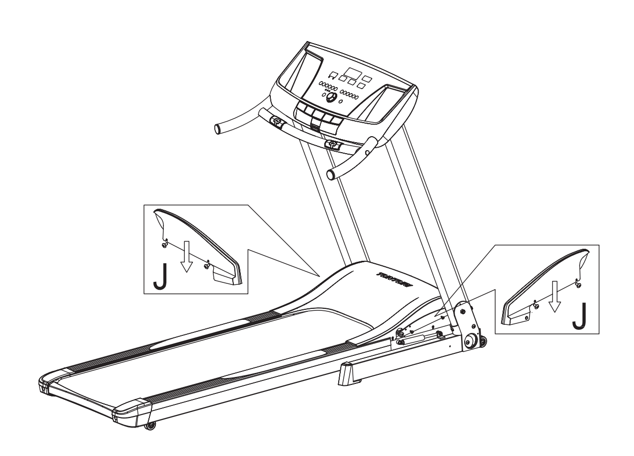
SCHRITT 3
Bringen Sie das Bedienpult in die richtige Position. Ziehen Sie mithilfe des Inbusschlüssels die Schrauben (A) und Unterlegscheiben (B) in den Löchern oben am Ständer fest.

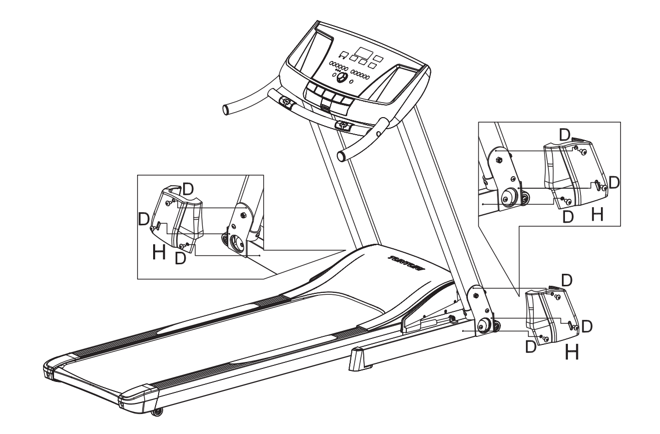
Abbildung 3



SCHRITT 4
Befestigen Sie die seitlichen Abdeckungen (H) mit den Schrauben (D) unten am Ständer und ziehen Sie diese gut fest.

Abbildung 4

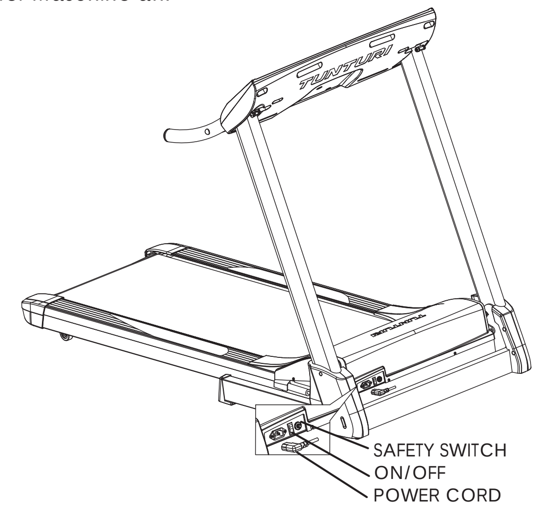




VORSICHT!

Die Maschine stellt sich automatisch aus, wenn die elektrische Ladung die Kapazität der Maschine übersteigt. So starten Sie die Maschine neu:

A. Ziehen Sie das Kabel von der Steckerbuchse der Maschine ab.
B. Drücken Sie den Sicherheitsschalter ein.
C. Schließen Sie das Kabel wieder in die Steckerbuchse der Maschine an.



DRÜCKEN SIE DEN SICHERHEITSCHALTER NICHT EIN, WENN DAS KABEL NOCH IN DER MASCHINE SITZT.
Wenn Sie das Laufband nach Ausschalten des Bedienpults angeschlossen lassen, wird das Bedienpult weiter mit Strom versorgt. Dieses Laufband ist mit einem Sicherheitskontrollprogramm ausgestattet, das die Maschine nach 6 Stunden Nichtbenutzung automatisch ausschaltet. Wenn sich die Maschine automatisch ausgeschaltet hat, können Sie das Laufband folgendermaßen neu starten:

A. Ziehen Sie das Kabel von der Maschine ab.
B. Schließen Sie zum Neustart das Kabel wieder an die Maschine an.

COCKPIT

TASTENFUNKTIONEN

B. Hauptfunktionstasten:
1. ELEVATION +:
a. Erhöht in der HEART RATE/ELEVATION Anzeige den Steigungsgrad im Bereich von 0% bis 12%. Einmaliges Drücken der Taste erhöht den Wert um 1%. Zum schnellen Erhöhen der Werte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten.
b. Drücken Sie diese Taste zur Auswahl der Programme P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, U1, U2 und U3.
2. ELEVATION -:
a. Senkt in der HEART RATE/ELEVATION Anzeige den Steigungsgrad im Bereich von 0% bis 12%. Einmaliges Drücken der Taste senkt den Wert um 1%. Zum schnellen Senken der Werte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten.
b. Drücken Sie diese Taste zur Auswahl der Programme P1, U3, U2, U1, P9, P8, P7, P6, P5, P4, P3, P2.
3. RESET: Drücken Sie die Taste [RESET], um das Schaltpult zurückzusetzen. Das Schaltpult wechselt dann in den Anfangszustand.
4. START/STOP: Startet oder stoppt das Programm.
5. SELECTION DIAL:
Die Wählscheibe funktioniert auf zweierlei Weise:
a) Drehen der Scheibe: Indem Sie die Scheibe im Uhrzeigersinn drehen, können Sie einzustellende Werte erhöhen und vorwärts durch die Programme blättern. Indem Sie die Scheibe entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, können Sie einzustellende Werte senken und rückwärts durch die Programme blättern. Während voreingestellter Profile und [HRC] können Sie durch Drehen der Scheibe die Intensität anpassen.
b) Drücken der Scheibe ist [ENTER]. Durch Drücken der Scheibe übernehmen Sie eine Auswahl, die Sie durch Drehen der Scheibe getroffen haben. Während des Trainings wechseln Sie hiermit die Anzeige.
6. SPEED+:
a. Erhöht den in der Geschwindigkeitsanzeige (SPEED) angezeigten Geschwindigkeitsgrad im Bereich von 0,8 bis 20,0 km/h (0,5 bis 12,5 Meilen/h). Einmaliges Drücken der Taste erhöht den Wert um 0,1 km/h (bzw. 0,1 Meilen/h). Zum schnellen Erhöhen der Werte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten.
b. Drücken Sie diese Taste zur Auswahl der Programme P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, U1, U2 und U3.
7. SPEED -:
a. Senkt den in der Geschwindigkeitsanzeige (SPEED) angezeigten Geschwindigkeitsgrad im Bereich von 0,8 bis 20,0 km/h (0,5 bis 12,5 Meilen/h). Einmaliges Drücken der Taste senkt den Wert um 0,1 km/h (bzw. 0,1 Meilen/h). Zum schnellen Senken der Werte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten.
b. Drücken Sie diese Taste zur Auswahl der Programme P1, U3, U2, U1, P9, P8, P7, P6, P5, P4, P3 und P2.
8. PSC
In der PSC-Funktion regeln Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes während des Trainings und ohne das Cockpit zu berühren, indem Sie Ihre Position auf dem Laufband verändern. Die PSC-Funktion setzt die Verwendung eines Herzfrequenz- Messgurts voraus.

GESCHWINDIGKEITSCHNELTASTEN:
6 Geschwindigkeitsschnelltasten sind auf 4, 6, 8, 10, 12 und 14 km/h (bzw. 2, 3, 4, 5, 6 und 7 Meilen/h) voreingestellt. Beispiel: Die Geschwindigkeit ändert Sicherheitsschalter sich von einer beliebigen Geschwindigkeit zu 8km/h, Xenn die Geschwindigkeitsschnelltaste 8 gedrückt wird.

STEIGUNGSSCHNELLTASTEN:
6 Steigungsschnelltasten sind auf 0, 2, 4, 6, 8 und 10% Steigung voreingestellt. Beispiel: Der Steigungsgrad ändert sich von einer beliebigen Steigung zu 4%, wenn die Steigungsschnelltaste 4 gedrückt wird.

SCHNELZUGRIFSTASTEN FÜR GESCHWINDIGKEIT:
1. +: dieselbe Funktion wie Speed +.
2. -: dieselbe Funktion wie Speed -.

F. SCHNELZUGRIFSTASTEN FÜR STEIGUNG:
1. +: dieselbe Funktion wie Incline +.
2. -: dieselbe Funktion wie Incline -.

LED-ANZEIGEN & DISPLAYS SOWIE TRAININGSBEREICHE

Die Standardwerte sind PROGRAM = Manual (M) (manuell), TIME (Zeit) = 00:00 (Vorwärtszählung); SPEED (Geschwindigkeit) = 0,0, DISTANCE (Entfernung) = 0,00 (Vorwärtszählung); CALORIES (Kalorien) = 0 (Vorwärtszählung), PULSE (Herzfrequenz) = 0 sowie INCLINE (Steigung) = 0.

A. 2 LED-ANZEIGEN: Ist die HEART RATE (Herzfrequenz) -Anzeige eingeschaltet, zeigt die HEART RATE/ELEVATION-Anzeige die Herzfrequenz (Puls) an. Ist die ELEVATION (Steigung) -Anzeige eingeschaltet, zeigt die HEART RATE/ ELEVATION-Anzeige die Steigung an.
B. PROGRAMANZEIGE: Zeigt die Informationen zu der jeweiligen Tätigkeit durch Verbrauchen der SELECTION DIAL-Taste ausgewählten Programms an. Sie können wählen zwischen den voreingestellten Programmen P1 bis P9 und den benutzerdefinierten Programmen U1 bis U3.
C. TIME (ZEIT) -ANZEIGE: Zeigt die Trainingszeit in Vorwärts- oder Rückwärtszählung an. Wenn das Band nicht läuft und der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist (SAFETY KEY auf ON), können Sie diese Funktion wählen, indem Sie auf die SELECTION DIAL-Taste drücken und dann den Wert durch Drücken der „+“ bzw. „-“-Taste einstellen. Der Bereich für die Vorwärtszählung liegt zwischen 00:00 und 99:59 und bei der Rückwärtszählung zwischen 10:00 und 99:00.
Bei der Rückwärtszählung auf 00:00 piept der Monitor 12-mal bevor das Laufband stoppt.
D. SPEED (GESCHWINDIGKEIT) -ANZEIGE: Zeigt die Geschwindigkeit des Laufbands an. Sie kann durch Drücken der Tasten „SPEED+“ und „SPEED-“ auf 0,8 bis 20,0 km/h (0,5 bis 12,5 Meilen/h) eingestellt werden.
E. DISTANCE (ENTFERNUNG): Zeigt die zurückgelegte Entfernung in Vorwärts- oder Rückwärtszählung an während das Band nicht läuft und bei eingestecktem Sicherheitsschlüssel (SAFETY KEY auf ON). Sie können diese Anzeige durch Drücken der SELECTION DIAL-Taste auswählen und dann mithilfe der SELECTION DIAL Tasten einstellen. Der Bereich der Vorwärtszählung liegt zwischen 0,00 und 999 km/h (bzw. Meilen/h) und bei der Rückwärtszählung zwischen 999 und 0 km/h (bzw. Meilen/h). Bei der Rückwärtszählung zu Null piept der Monitor 12-mal bevor das Laufband anhält.
F. KCAL: Zeigt die verbrannten Kalorien in Vorwärts- oder Rückwärtszählung an während das Band nicht läuft und bei eingestecktem Sicherheitsschlüssel (SAFETY KEY auf ON). Sie können diese Anzeige durch Drücken der SELECTION DIAL-Taste auswählen und dann mithilfe der SELECTION DIAL Tasten einstellen. Der Bereich der Vorwärtszählung liegt zwischen 0 und 999 Kcal und bei der Rückwärtszählung zwischen 999 und 0 Kcal. Bei der Rückwärtszählung zu Null piept der Monitor 12-mal bevor das Laufband anhält.
G. HEART RATE/ELEVATION-ANZEIGE: Der angezeigte Standardwert ist die Herzfrequenz (HEART RATE) und die HEART RATE-Anzeige ist eingeschaltet. Sie schaltet während der Einstellung und bei eingeschalteter ELEVATION-Anzeige zum Steigungswert % um.

BETRIEBSANLEITUNGEN (VOR GEBRAUCH DES GERÄTS SORGFÄLTIG LESEN!)

A. Sicherheitshinweise:
Schalten Sie zum Starten der Maschine das Gerät ein und befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel am Monitor. Beachten Sie, dass die Maschine nicht funktioniert und die LED-Anzeige ausgeschaltet bleibt, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht befestigt wurde. Befestigen Sie das andere Ende des Sicherheitsschlüssels vor dem Training am Benutzer des Geräts, um sicherzustellen, dass die Maschine stoppt, sollte der Benutzer aus Versehen vom Laufband abkommen. Sollte dies geschehen, löst sich der Sicherheitsschüssel vom Monitor und das Laufband stoppt umgehend zur Vermeidung von weiteren Verletzungen.

B. Programauswahl :
Es gibt 12 Programme einschließlich 9 voreingestellten Programmen und 3 benutzerdefinierten Programmen, unter denen durch Verbrauchen der SELECTION DIAL -Taste gewählt werden kann.

C. Program-Diagram:
Die in der PROGRAM-Anzeige angezeigten Diagramme geben das Geschwindigkeitsprofil wieder, wechseln während des Trainings aber auch zur Steigung um. Die Anzeige verfügt insgesamt über 20 Spalten. Wird keine Zeit voreingestellt, dauert jedes Programm 20 Minuten, d.h. 1 Minute von jedem Spaltenintervall. Wird eine Zeit eingestellt, variiert jedes Intervall. Beispiel: Wird die Zeit auf 10 Minuten in Rückwärtszählung eingestellt, dauert jedes Intervall 10 Minuten geteilt durch 20 Intervalle (10:20 = 0,5), also 30 Sekunden.

D. Training mit einem bestimten Ziel Bei allen Programmen kann der Benutzer die Zeitwerte (TIME) vor dem Training ändern. Drücken Sie zur Auswahl des Programms die SELECTION DIAL-Taste und ändern Sie dann die Werte durch Verbrauchen der SELECTION DIAL Tasten. Wenn keine Werte verändert werden, also alle Werte auf Null stehen, kann der Benutzer so lange laufen, wie er/ sie möchte. Wenn zum Beispiel [TIME] auf 10 Minuten eingestellt ist, dann dauert die Übung 10 Minuten.

HERZFREQUENZ:
Sie können Ihre Herzfrequenz auf zwei Arten messen: Entweder über den Handpulssensor oder unter Verwendung eines Brustgurtes. Die Pulsmessung beim geschieht durch Fühler in den Handstützen, die immer dann den Puls messen, wenn der Gerätebenutzer beide Sensoren gleichzeitig berührt. Die Voraussetzung für eine verlässliche Pulsmessung liegt darin, dass die Haut etwas feucht und in ständiger Berührung mit den Sensoren ist. Eine zu trockene oder zu feuchte Haut vermindert die Funktionstüchtigkeit der Handpulsmessung. Bitte berücksichtigen Sie, dass, falls Sie während des Trainings besonders heftig auf dem Laufband auftreten, dies Störungen verursachen kann, die ihrerseits die Zuverlässigkeit der Handpulsmessung beeinträchtigen können. Um die Funktionssicherheit zu gewährleisten, empfehlen wir daher eine Pulsmessung nur für ein Training bei Gehgeschwindigkeit oder wenn Sie das Laufband anhalten bzw. auf den Seitenplatten des Laufbands stehen bleiben.

ALLGEMEINES ZUM TRAINING

FÜR IHRE GESUNDHEIT

• Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.
• Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.
• Um Muskelkater und Zerrungen zu vermeiden, beginnen und beenden Sie jedes Training mit Dehnübungen.

FÜR DIE TRAININGSUMGEBUNG

• Dieses Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden; es ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen vorgesehen.
• Stellen Sie das Gerät auf einen sicheren, ebenen Untergrund. Darauf achten, dass der Bereich neben und

vor (mindestens 100 cm) und hinter (mindestens 100x200 cm) dem Laufbandtrainer frei ist.
• Es wird empfohlen, das Gerät auf eine Schutzmatte zu stellen.
• Vergewissern Sie sich, dass der Trainingsraum ausreichend belüftet ist. Um Erkältungen zu vermeiden, trainieren Sie nicht an einem zugigen Ort.

FÜR DEN GEBRAUCH

• Nach jedem Training den Netzstecker ziehen.
• Falls Sie Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
• Das Gerät kann immer nur von einer Person benutzt werden.
• Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung und Schuhe.

TRAINING BEGINNEN

• Zur Vermeidung von Muskelkater Aufwärmtraining (langsames Joggen oder Gehen) und Dehnübungen nicht vergessen.
• Mit gegrätschten Beinen auf die Seitenränder des Laufbandtrainers stellen. Das Gerät nie auf dem Laufband stehend in Bewegung setzen.
• Zum Auf- und Absteigen und bei der Bedienung der Tastatur immer an den Handläufen festhalten. Nie vom laufenden Laufband abspringen!
• Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.

TRAINING BEENDEN

• Zur Vermeidung von Muskelkater Abwärmtraining (langsames Joggen oder Gehen) und Dehnübungen nicht vergessen.
• Den Sicherheitsschlüssel immer abziehen.
• Das Gerät ausschalten.
• Das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufbandtrainer ziehen und an einem sicheren Ort, vor Kinderhand geschützt, aufbewahren.
• Das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Wischtuch von eventueller Feuchtigkeit befreien. Keine Lösungsmittel verwenden!

WIE MOTIVIEREN SIE SICH ZUM WEITERMACHEN?

Für das Erreichen Ihrer Ziele brauchen Sie Motivation, um für das Maximalziel weiterzumachen: lebenslange Gesundheit und neue Lebensqualität.

• Setzen Sie sich realistische Ziele.
• Machen Sie Ihrem Zeitplan entsprechend allmähliche Fortschritte.
• Führen Sie ein Fitness-Tagebuch.
• Variieren Sie Ihre Trainingsformen von Zeit zu Zeit.
• Gestalten Sie Ihr Training mit Phantasie.
• Üben Sie sich in Selbstdisziplin.

Ein wichtiger Aspekt Ihres Trainings ist die Vielseitigkeit. Indem Sie variieren und verschiedene Muskelgruppen trainieren, erhalten Sie sich Ihre Motivation.

HERZFREQUENZ

Die Herzfrequenzmessung erfolgt drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät. Der Empfänger ist bereits eingebaut.

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Maß ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, orientieren Sie sich an der nachfolgenden Formel:

220 - ALTER

Das ist ein Durchschnittswert, das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer Risikogruppe zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

Anfänger: 50-60 % der maximalen Herzfrequenz
Sie ist außerdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmäßiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

TRAINER: 60-70 % der maximalen Herzfrequenz
Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER: 70-80 % der maximalen Herzfrequenz
Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

BEDIENUNG

1. Sicherheitsschlüssel einstecken.
2. Schalten Sie die Energie ein. Der Monitor schaltet sich ein. Das Programmfenster zeigt „ENTER WEIGHT“ (Gewicht eingeben) an. Geben Sie mithilfe der SELECTION DIAL Tasten Ihr Gewicht ein.
3. Drücken Sie die SELECTION DIAL-Taste um Ihre Einstellungen zu bestätigen. Das Programmfenster zeigt „SELECT PROGRAM OR PRESS START“ (Programm auswählen oder START drücken) an.
4. Drücken Sie die SELECTION DIAL-Taste und wählen Sie mithilfe der SELECTION DIAL Taste das gewünschte Programm unter P1-P9 oder U1-U3 aus.

PROGRAMME 1 – 9

Indem Sie die Scheibe im Uhrzeigersinn drehen, können Sie einzustellende Werte erhöhen und vorwärts durch die Programme blättern.Durch Drücken der Scheibe übernehmen Sie eine Auswahl, die Sie durch Drehen der Scheibe getroffen haben.



1. Bei Programm 1 zeigt das Programmfenster „MANUAL SPEED & ELEVATION” (Manuelle Geschwindigkeit und Steigung) an. Bei den Programmen 2 bis 6 zeigt das Programmfenster das Profil an. Bei Programm 7 zeigt das Programmfenster „HRC ELEVATION”, bei Programm 8 „HRC SPEED”, und bei Programm 9 „HRC COMBINATION” an. HRC ELEVATION = Die Kontrolle des Frequenzsniveaus erfolgt durch die automatische Veränderung der Laufflächensteigung. Sie regeln hier die Geschwindigkeit selbst. HRC SPEED = Die Kontrolle des Frequenzsniveaus erfolgt durch die automatische Veränderung der Laufbandgesschwindigkeit. HRC COMBINATION = Die Kontrolle des Frequenzsniveaus erfolgt durch die gleichzeitige, automatische Veränderung der Laufflächensteigung und der Laufbandgeschwindigkeit.
2. Das Programmfenster zeigt „ENTER YOUR WORKOUT TIME” (Trainingszeit eingeben) an. Das Zeitfenster (TIME) blinkt. Stellen Sie mithilfe der SELECTION DIAL Tasten die gewünschte Trainingszeit ein. Drücken Sie die SELECTION DIALTaste um Ihre Einstellungen zu bestätigen.
3. Das Programmfenster zeigt „ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE” (Trainingsentfernung eingeben) an. Das Entfernungsfenster (DISTANCE) blinkt. Stellen Sie mithilfe der SELECTION DIAL Tasten die gewünschte Trainingsentfernung ein. Drücken Sie die SELECTION DIAL-Taste um Ihre Einstellungen zu bestätigen.
4. Das Programmfenster zeigt „ENTER YOUR WORKOUT CALORIES” (Trainingskalorien eingeben) an. Das Kalorienfenster (CALORIES) blinkt. Stellen Sie mithilfe der SELECTION DIAL Taste die gewünschten, beim Training zu verbrennenden Kalorien ein. Drücken Sie die SELECTION DIAL-Taste um Ihre Einstellungen zu bestätigen.
5. Bei den Programmen 1 bis 6 jetzt zum Starten auf START drücken. Sie können die Geschwindigkeit mit den SPEED + / - Tasten und die Laufbandneigung mit den ELEVATION + / - Tasten verändern. In den Vorwahlprogrammen können Sie die Intensität der Übung einstellen.
6. Bei den Programmen 7 bis 9 zeigt das Programmfenster zuerst „ENTER AGE“ (Alter eingeben) an. Geben Sie mithilfe der +/- Tasten Ihr Alter ein. Drücken Sie die ENTER-Taste um Ihr Alter zu bestätigen. Das Programmfenster zeigt “ENTER TARGET HEART RATE” (Zielpuls) an. Drücken Sie die +/- Tasten um Ihren Zielpuls einzugeben und drücken Sie dann zur Bestätigung des Zielspulses auf die ENTER-Taste. Das Programmfenster zeigt “ENTER MAXIMUM SPEED” (Spitzengeschwindigkeit des Laufbandes für die herzfrequenzgesteuerten Trainings) an. Drücken Sie die +/- Tasten um die Geschwindigkeit einzugeben und drücken Sie dann zur Bestätigung des Wertes auf die ENTER-Taste. Sie können nun die angezielte Zeit, Entfernung und Kalorienverbrauch eingeben. Drücken Sie die START-Taste um mit dem Training zu beginnen. Trainingseinheiten mit konstanter Herzfrequenz ermöglichen das Training mit einem zuvor gewählten Frequenzniveau. Herzfrequenzgesteuerte Profile setzen stets die Herzfrequenzmessung.

Während einer „HRC”-Übung können Sie mit dem [SELECTION DIAL] den Herzfrequenz-Zielwert anpassen.

BENUTZERDEFINIERTE PROGRAMME USER 1 - 3

Indem Sie die Scheibe im Uhrzeigersinn drehen, können Sie einzustellende Werte erhöhen und vorwärts durch die Programme blättern.Durch Drücken der Scheibe übernehmen Sie eine Auswahl, die Sie durch Drehen der Scheibe getroffen haben.

1. Wählen Sie mithilfe der SELECTION DIAL Taste das gewünschte Programm. Das Programmfenster zeigt das Profil an.
2. Drücken Sie die SELECTION DIAL-Taste, um das gewünschte benutzerdefinierte Programm zu bestätigen. Das Programmfenster zeigt „ENTER YOUR WORKOUT TIME” (Trainingszeit eingeben) an.
3. Das Programmfenster zeigt „ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE” (Trainingsentfernung eingeben) an. Das Entfernungsfenster (DISTANCE) blinkt.
4. Das Programmfenster zeigt „ENTER YOUR WORKOUT CALORIES” (Trainingskalorien eingeben) an. Das Kalorienfenster (CALORIES) blinkt.
5. Drücken Sie die START-Taste um mit dem Training zu beginnen.

BEARBEITUNG DER PROFILEBENEN:

1. Im Programmfenster blinkt die erste Spalte der LED-Matrix. Drücken Sie die SPEED / SELECTION DIAL Tasten zur Eingabe der gewünschten Geschwindigkeit und die INCLINE +/- Tasten zur Eingabe des gewünschten Steigungsgrads.
2. Drücken Sie die SELECTION DIAL-Taste um Ihre Profileinstellung für die erste Spalte zu bestätigen.
3. Fahren Sie Spalte für Spalte mit den übrigen Profileinstellungen fort.

PSC

In der Funktion Position Speed Control (PSC) regulieren Sie die Geschwindigkleit des Laufbandes durch Veränderung Ihrer Position auf dem Laufband. Die Laufbandgeschwindigkeit nimmt zu, wenn Sie sich auf dem vorderen Teil des Laufbandes befinden, nimmt ab, wenn Sie sich auf dem hinteren Teil des Laufbandes befinden, und bleibt unverändert, wenn sie sich im mittleren Teil des Laufbandes befinden.

BITTE BEACHTEN! Die Verwendung der PSC Funktion setzt die Verwendung des Herzfrequenz- Messgurts voraus! Als Zeichen der aktivierten Herzfrequenzmessung blinkt in der Heart-Rate- Anzeige ein Quadrat.

BITTE BEACHTEN! Befestigen Sie stets, wenn Sie die PSC-Funktion eingestellt haben, den Sicherheitsschlüssel sorgfältig an Ihrem Hemd. Stellen Sie die Länge des Bandes des Sicherheitsschlüssels so ein, dass er sich vom Anzeigegerät löst, wenn Sie sich zu weit hinten befinden.

BITTE BEACHTEN! Wenn Sie mit der PSCFunktion trainieren, darf sich in der Nähe des Laufbandes (Mindestabstand 2 m) kein anderer Herzfrequenzsender befinden; die gleichzeitigen Signale von zwei Sendern gefährden die

PSC SETTINGS

Benutzersicherheit, indem sie die Steuerung der PSC-Funktion stören!

1. Beginnen Sie mit dem Gebrauch der PSCFunktion, indem Sie die Grenzwerte der Geschwindigkeitsbereiche festlegen. Betätigen Sie die PSC-Taste des Messgeräts.
2. Auf der Basis der zuletzt eingegebenen Einstellung erscheint in der Anzeige der Text PSC ON (Funktion an) oder PSC OFF (Funktion aus). Geben Sie mit den SELECTION DIAL PSC ON ein und drücken Sie die SELECTION DIAL. Im Programmfenster wird [ENTER MAXIMUM SPEED] angezeigt. Benutzen Sie das [SELECTION DIAL], um den gewünschten Wert einzugeben und zu bestätigen.
3. In der Anzeige erscheint der Text PRESS ENTER TO

CALIBRATE PSC OR START TO EXIT (Betätigen Sie die Enter Taste um zu den PSCEinstellungen zu kommen; mit der START-Taste verlassen sie das Einstellungsmenü). Stellen Sie sich auf den mittleren Abschnitt des Laufbandes. Die Beschleunigungszone beginnt ca. 10 cm vom Messpunkt aus gesehen weiter vorne, die Verlangsamungszone ihrerseits 20 cm weiter hinten. Drücken Sie die SELECTION DIAL, worauf in der Anzeige der Text PLEASE WAIT 8 erscheint und das Messgerät Ihre Entfernung aufgrund des Herzfrequenzsignals misst. Nach Ablauf der Messung von 8 Sekunden erscheint in der Anzeige der Text CALIBRATION READY PRESS START (Einstellung fertig, starten Sie die Funktion mit der START-Taste).
4. Wenn das Messgerät das Herzfrequenzsignal nicht empfängt oder bei der Entfernungsmessung ein Problem auftaucht, kehrt der Messgerät in die Anzeige CALIBRATE zurück. In diesen Störfällen erscheint für 5 Sekunden in der Anzeige der Text CHECK TRANSMITTER. Vergewissern Sie sich dann, dass Sie die Hinweise zum Gebrauch des Messgurts befolgt haben. Wenn die Grenzen der Geschwindigkeitsbereiche Ihrer Ansicht nach passend sind, können Sie in Zukunft die PSCFunktion starten, indem Sie PSC ON wählen, die SELECTION DIAL und START-Tasten drücken und die gewünschte Trainigsform wählen. Falls Sie die Grenzen der Geschwindigkeitszonen ändern wollen, wiederholen Sie bitte die Schritte 1-3 und platzieren Sie sich in der Messphase an einer geeigneteren Stelle auf dem Laufband.
5. Wählen Sie die Trainingsweise manuell, Rolling Hills, eine auf der Einstellung des Winkels basierende Trainingsweise mit unveränderter Herzfrequenz oder. Dabei können Sie die Laufbandgeschwindigkeit mit Hilfe der PSCFunktion steuern. Die Aktivierung der PSC-Funktion wird durch die leuchtende PSC Signallampe in der Anzeige signalisiert. Die Aktivierung der PSCFunktion wird durch die Balken auf der Anzeige angezeigt. Die Balken zeigen an, in welchem Geschwindigkeitsbereich Sie sich gerade befinden.
6. Starten Sie das gewählte Trainingsprogramm durch Betätigung der START-Taste und stellen Sie die Laufbandgeschwindigkeit ein, indem Sie auf dem Laufband weiter vorn oder hinten stehen. Beachten Sie, dass während er aktivierten PSC-Funktion auch die Tasten zur Geschwindigkeitsregulierung funktionieren.
BITTE BEACHTEN! Falls Ihnen die PSC-Funktion nicht schon von früher bekannt ist, empfehlen wir das Kennenlernen der Funktion bei langsamem Trainingstempo.
7. Die Nutzung der PSC-Funktion beenden Sie, indem Sie zum Ende des Trainings zweimal die STOP-Taste betätigen.

WARTUNG

Die sichere Benutzung des Geräts ist nur gewährleistet, wenn es regelmäßig gewartet und auf Mängel und Verschleiß untersucht wird.

REINIGUNG DES LAUFBANDES UND PFLEGE DER LAUFPLATTE

WENN SIE IHR LAUFBAND NICHT SCHMIEREN, KANN DIE GARANTIE DES PRODUKTS ERLÖSCHEN!

Die Handläufe und die Elektronikanzeige mit einem feuchten Tuch reinigen. Auf keinen Fall Lösungsmittel verwenden! Die sichtbaren Teile des Rahmens (wie Laufmatte, Laufplatte und Seitenprofile) regelmässig mit einer kleinen Düse absaugen.Halten Sie die Umgebung des Laufbandes sauber. Im Betrieb zieht das Laufband z.B. Staub an, der Probleme für die Funktion des Gerätes verursachen kann.

Die Schmierung ist eine wichtige Maßnahme bei der Pflege Ihres Laufbands. Bei durchschnittlicher privater Nutzung (maximal 60 Minuten pro Tag) sollten Sie einmal im Monat überprüfen, ob das Laufband geschmiert werden muss. Schmieren Sie es jedoch nur bei Bedarf. Bei stärkerer Nutzung sollten Sie den Schmierzustand in kürzeren Abständen überprüfen, am besten bevor Sie mit einer Trainingseinheit beginnen. Überprüfen Sie den Schmierzustand wie folgt:
1. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband ausgeschaltet ist! Stellen Sie sich auf dem Laufband an die Stelle, auf der Sie normalerweise laufen.
2. Umgreifen Sie den horizontalen Lenkerbügel, und drücken Sie mit Ihren Füßen gegen das Band, so dass es vor und zurück gleitet. Das Band sollte sich geräuschlos, sanft und gleichmäßig bewegen.
3. Wenn sich das Band ruckartig oder gar nicht bewegt, überprüfen Sie den Ölungszustand, indem Sie mit Ihrer Hand unter das Band fassen.

Schmieren Sie das Band wie folgt:
1. Klappen Sie das Laufdeck zusammen und verriegeln Sie es.
2. Schneiden Sie die Spitze am Verschluss der Flasche ab.
3. Halten Sie die Flasche mit dem Schmiermittel zwischen Laufband und Laufdeck
4. Versuchen Sie die Flasche so weit wie möglich bis zur Mitte des Laufbands zu führen, wobei die Spitze der Flasche zum Laufband gerichtet ist.
5. Drücken Sie auf die Flasche, bis etwa die Hälfte des Schmiermittels ausgetreten ist.
6. Bewegen Sie das Laufband eine halbe Umdrehung und wiederholen Sie die Schritte 4 und 5.
7. Klappen Sie das Laufdeck wieder auseinander in die normale Position. Nutzen Sie das Laufband für ein Training oder lassen Sie es mindestens 5 Minuten laufen. Ausgangsposition. Verwenden Sie es nun für Ihre Trainingseinheit, oder lassen Sie es mindestens fünf Minuten laufen.

BITTE BEACHTEN! Schmieren Sie Ihr Laufband ausschließlich mit dem Schmiermittel T-Lube S. Wenden Sie sich an Ihren Tunturi Händler vor Ort, wenn Sie mehr T-Lube oder weitere Informationen zur Schmierung und Wartung benötigen.

AUSRICHTEN DER LAUFMATTE

Beobachten Sie den Lauf des Bandes während des Trainings und führen Sie die unten beschriebenen Einstellmaßnahmen sofort aus, wenn sie notwendig sind. Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst gerade und mittig laufen. Die Laufmatte braucht nicht neu ausgerichtet werden, falls das Gerät an einem ebenen Ort aufgestellt wird und ordnungsgemäß gespannt ist, und das Laufband ursprünglich ordnungsgemäß ausgerichtet wurde.

Aufgrund von besonderen Laufstilen (z. B. einseitige Gewichtsverteilung) kann die Laufmatte mit der Zeit jedoch schräg laufen. Ragt die Laufmatte über eines der beiden Seitenprofile hinaus, muss die Laufmatte wie folgt neu ausgerichtet werden:

1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
2. Läuft die Laufmatte nach links, die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/4 Umdrehung nach rechts und die rechte Einstellschraube um 1/4 Umdrehung nach links drehen. Bereits eine 1/4 Umdrehung verändert die Richtung der Laufmatte.

Deshalb die Stellung der Einstellschrauben nur Schritt für Schritt verändern. Läuft die Laufmatte nach rechts, die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/4 Umdrehung nach rechts und die linke Einstellschraube um 1/4 Umdrehung nach links drehen.
3. Läuft die Laufmatte in der Mitte, ist die Einstellung richtig. Wenn nicht, die obigen Schritte so lange wiederholen, bis die Laufmatte in der Mitte des Gerätes bleibt. Läuft die Laufmatte über längere Zeit hinweg schräg, so dass es an der einen Geräteseite scheuert, können Betriebsstörungen auftreten. Die Garantie deckt keine Schäden, die auf eine unterlassene Ausrichtung der Laufmatte zurückzuführen sind.

NACHSPANNEN DER LAUFMATTE

Die Laufmatte muss nachgespannt werden, wenn sie bei normalem Betrieb über die Laufrolle zu rutschen beginnt. Die Laufbandspannung jedoch so gering wie möglich halten! Das Nachspannen erfolgt mit denselben Einstellschrauben wie zum Ausrichten.

1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
2. Beide Einstellschrauben gleich viel, 1/4 Umdrehung, nach rechts drehen.
3. Durch Gehen wie an einem steileren Abhang versuchen, die Laufmatte zu bremsen. Rutscht das Laufband immer noch zu leicht über die Laufrolle, die Einstellschrauben um eine weitere 1/4 Umdrehung nach rechts drehen und einen weiteren Bremsversuch machen. Die Laufmatte sollte erst bei scharfem Bremsen rutschen. Falls die Laufmatte trotz wiederholtem Nachspannen rutscht, bitte Kontakt mit Ihrem Tunturi-Händler aufnehmen.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

BITTE BEACHTEN! Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann. Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen oder Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen. Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, schalten Sie es umgehend aus. Warten Sie 1 Minute und schalten Sie das Gerät wieder ein. Normalerweise werden Funktionsstörungen mit dieser Maßnahme behoben und das Gerät kann weiterverwendet werden. Sollte die Funktionsstörung aber wieder auftreten, das Gerät umgehend ausschalten und Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.

FEHLERMELDUNGEN

Das Cockpit zeigt eine Funktionsstörung auf der Anzeige an.

E1: Störung beim Geschwindigkeitssensor. Das Netzkabel aus der Steckdose ziehen, warten Sie eine Minute und starten Sie das Laufband neu. Falls die Fehlermeldung verschwunden ist, können Sie das Gerät wieder ganz normal benutzen. Sollte die Fehlermeldung nicht verschwinden, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer des Geräts.

E6, E7: Störung beim Hebemotor. Das Netzkabel aus der Steckdose ziehen, warten Sie eine Minute und starten Sie das Laufband neu. Falls die Fehlermeldung verschwunden ist, können Sie das Gerät wieder ganz normal benutzen. Sollte die Fehlermeldung nicht verschwinden, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer des Geräts.

ÜBERSTROMSCHUTZ

TFalls der Stromverbrauch des Laufbandes zu groß wird, schaltet der Überstromschutz als Vorsichtsmaßnahme die Stromzufuhr zum Laufband ab und die neben dem Stromschalter befindliche Drucktaste der Sicherung springt hervor. Vor der weiteren Benutzung des Gerätes überprüfen Sie besonders die Schmierung des Laufbandes sowie weitere mögliche mechanische Ursachen für die Auslösung des Überstromschutzes. Drücken Sie die Drucktaste der Sicherung wieder herunter, und das Gerät ist wieder betriebsbereit.

TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

LAUFBAND ZUSAMENKLAPEN

Nachdem das Laufband zusammengebaut wurde können Sie es zur Aufbewahrung in aufrechter Position zusammenklappen. Heben Sie dazu das Deck an bis es in der Lagerposition einrastet.

VORSICHT! Vergewissern Sie sich, dass die Steigung des Laufbands auf 0 steht bevor Sie das Deck zusammenklappen. Sollte die Steigung nicht auf 0 stehen, kann dies zu Schäden am Mechanismus führen.

LAUFBAND AUSEINANDER KLAPEN

Ziehen Sie zuerst das Deck in Richtung Bedienpult und lassen Sie es dann zu Boden gleiten (Abb. 6).

HINWEIS!: Diese Maschine verfügt über eine eingebaute Aufklapp-Sicherheitsfunktion, um das Deck langsamer zu senken. Vergewissern Sie sich, dass sich keine Kinder oder Gegenstände unter dem Deck befinden, wenn Sie dieses aufklappen.

HINWEIS!: Seien Sie stets vorsichtig, auch wenn das Gerät mit Gaszylindern ausgestattet ist, die den Großteil des Deck-Gewichts auffangen.

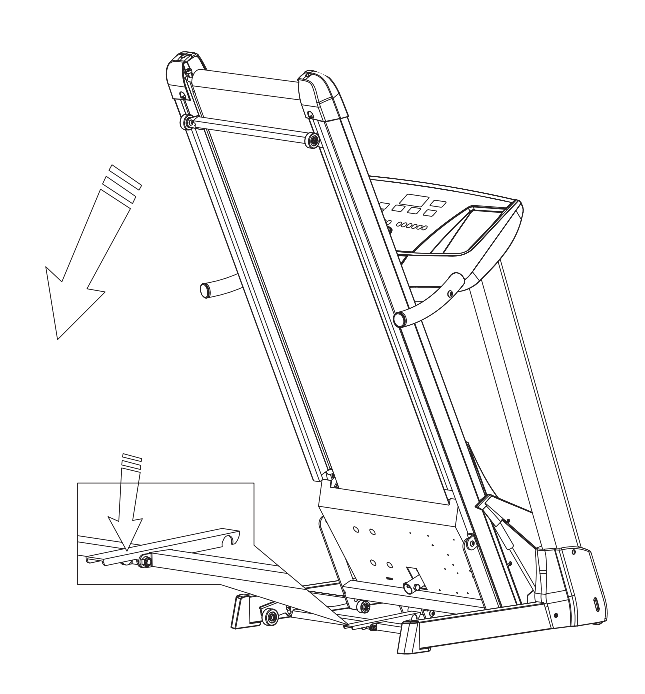
Vergewissern Sie sich bevor Sie Ihren T40 bewegen, dass das Kabel vom Gerät und vom Netzstrom abgezogen ist. Klappen Sie das Laufdeck hoch bis es einrastet und schieben Sie das Gerät auf die Transporträder. Klappen Sie das Laufband am Aufstellungsort vorsichtig auf den Boden aus.

Wir empfehlen die Verwendung einer Schutzunterlage beim Transport des Geräts.

Abbildung 5



Abbildung 6



TECHNICAL DATA

Länge (storage position)	197 cm (107 cm)
Höhe (storage position)	137 cm (178 cm)
Breite	94 cm
Gewicht	101 kg
Lauffläche	51 x 150 cm
Geschwindigkeit	0.8-20.0 km/h
Neigung	0-12 %
Motor	3.0 PS

Sämtliche Tunturi-Geräte entsprechen den EGRichtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit, EMC (89/336/EWG) und der europäischen Niederspannungsrichtlinie (72/23/ EEC). Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.
BITTE BEACHTEN! Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Gerätes müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schließt keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

CAUTION! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME TRAININGSSTUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI TRAININGSPARTNER!

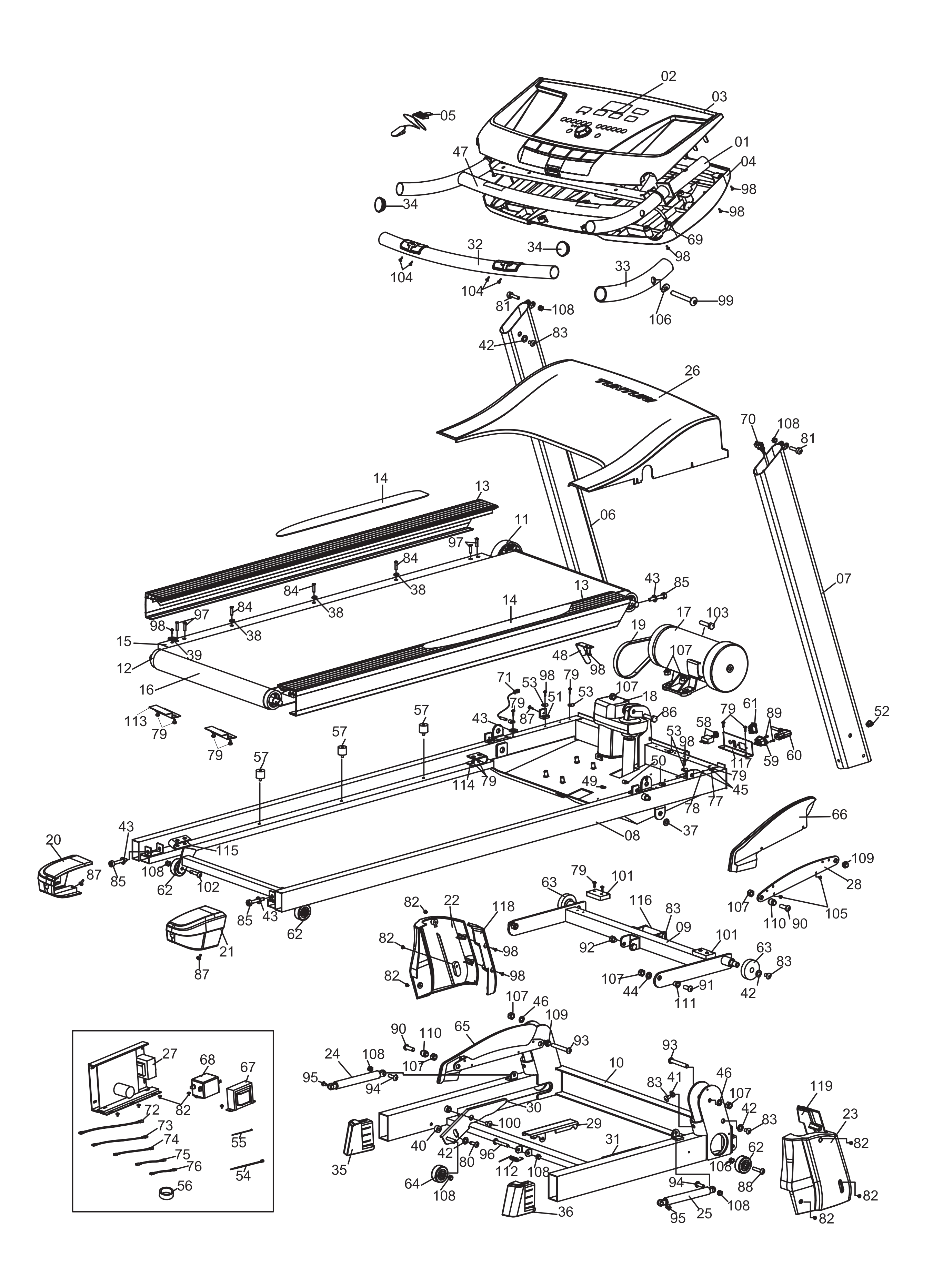


PROFILES

Step	Program 2		Program 3		Program 4		Program 5	Program 6
	HILL WALK		HILL JOG		HILL RUN		INTERVAL	ROLLING HILLS
	speed	angle	speed	angle	speed	angle	speed	angle
1	4.9	0	5.8	1	8	0	6.9	1
2	5.4	1	5.8	2	10	1	8	1
3	5.8	2	5.8	3	12	3	9	2
4	5.8	3	8.0	0	12.5	0	8.5	3
5	4.9	2	8.0	0	13	0	10	2
6	4.9	3	8.0	3	13	3	8.9	3
7	5.8	1	8.0	1	12	5	11	1
8	5.4	3	6.8	0	12.5	3	9.5	2
9	4.9	5	6.8	4	13	0	11	3
10	5.4	3	6.8	5	13	0	9.5	5
11	5.8	2	6.8	1	10.9	4	11	3
12	5.4	3	8.0	0	10.5	5	9.5	4
13	4.9	5	8.0	3	11	4	11.5	2
14	4.9	5	8.0	3	12	0	9.5	1
15	5.4	4	8.0	2	10.9	0	12	3
16	5.4	2	8.0	3	12	3	9.5	5
17	4.9	2	6.8	0	10.9	0	8.9	2
18	4.9	4	6.8	4	12	3	8	3
19	4.5	3	5.8	1	12	2	7.5	1
20	4.5	1	5.8	1	10	0	6	1

PARTLIST

No.	Part	Spec	Qty
1	Console base		1
2	User interface	(incl. part 3-4)	1
3	Upper cover		1
3a	Membrane set		
4	Lower cover		1
5	Safety key		1
6	Upright tube,	LH	1
7	Upright tube,	RH	1
8	Frame		1
9	Incline structure frame		1
10	Front support frame		1
11	Front roller		1
12	Rear roller		1
13	Side landings,	LH+RH	1
14	Anti-slip mats,	LH+RH	1
15	Running deck		1
16	Running belt		1
17	Motor,	230V	1
-	Motor,	110V	1
18	Lift motor,	230V	1
-	Lift motor,	110V	1
19	Drive belt		1
20	Rear end cap,	LH	1
21	Rear end cap,	RH	1
22	Side cover,	LH	1
23	Side cover,	RH	1
24	Gas spring,	LH	1
25	Gas spring,	RH	1
26	Motor cover		1
27	Power board,	230V	1
-	Power board,	110V	1
28	Incline bracket		2
29	Locking lever		1
30	Wheel bracket,	LH	1
31	Wheel bracket,	RH	1
32	Horizontal bar grip foam		1
33	Handle grip foam		2
34	End cap		2
35	Front support end cap, LH		1
36	Front support end cap, RH		1
37	Plastic washer	25x14x1,5	2
38	Plastic washer	6x9,3x1,8	6
39	Plastic washer	4,5x9,7	2
40	Plastic washer	19x8x10	2
41	Washer	10x25x1,8	2
42	M8 DIN 125	Washer 8x18x1,5	11
43	M8 DIN 125	Washer 8x16x1,5	4
44	M10 DIN 125	Washer 10x20x2	2
45	M4 DIN 6798J	Star Washer	4
46	M10 DIN 6798A	Star Washer	2
47	Horizontal bar		1
48	Belt guide		2
49	Wire holder		1
50	Wire holder		2
51	Motor cover bracket		4
52	Through-leading rubber		1
53	Wire holder		5
54	Plastic fixer,	4x200mm	2
55	Plastic fixer,	2,5x100mm	3
56	Ferrite		2
57	Rubber bumper	25x22x6mm	6
58	Overcurrent protector, 10A		1
-	Overcurrent protector, 13A		1
59	Power socket		1
60	Power cable	(EU)	1
61	ON/OFF Switch		1
62	Wheel	50mm	4
63	Wheel	60mm	2
64	Wheel	50mm	2
65	Incline bracket cover, LH		1
66	Incline bracket cover, RH		1
67	Transformer,	EUR	1
68	Filter,	EUR	1
-	Wire set	(incl. part 69,70)	
69	Upper wire		1
70	Lower wire		1
71	Speed sensor		1
-	Power wire set	(incl. part 72,73,74,75,76)	
72	Wire	130mm	1
73	Wire	110mm	1
74	Wire	70mm	2
75	Wire	53mm	1
76	Wire	45mm	1
77	Grounding wire	90mm	1
78	Grounding wire	65cm	1
79	4,2x12 DIN 7981	Screw	28
80	M8x25 DIN 912	Hex. socket cap screw	2
81	M8x35 ISO 7380	Screw	2
82	M4x6 DIN 7500 C	Screw	15
83	M8x20 ISO 7380	Hexagon screw	10
84	M6x25 DIN 7991	Countersunk head screw	6
85	M8x55 DIN 912	Hex. socket cap screw	3
86	M10x40 DIN 931	Screw	1
87	4,2x12 DIN 968	Screw	8
88	M8x40 ISO 7380	Hex. socket cap screw	2
89	3x10 DIN 7982	Screw	2
90	M10x32 ISO 7380	Screw	2
91	M10x25 ISO 7380	Screw	2
92	M10x12 ISO 4032	Screw	2
93	M10x70 DIN 912	Screw	2
94	M8x26 ISO 7380	Hex. socket cap screw	2
95	M6x12 ISO 7380	Screw	2
96	M8x55 ISO 7380	Hex. socket cap screw	1
97	M10x25 DIN 7380	Hex. socket cap screw	8
98	M4x16 ISO 7380	Screw	29
99	M6x20 ISO 7380	Screw	4
100	M8x15 DIN 912	Screw	2
101	Bumper		2
102	M8x37 DIN 912	Screw	2
103	M8x55 ISO 4032	Screw	1
104	4x16 DIN 968	Screw	4
105	M4x12 ISO 7380	Screw	4
106	M8x25 DIN 912	Hex. socket cap screw	2
107	M10 DIN 985	Nylock nut	11
108	M8 DIN 985	Locking nut	11
109	Fixing tube		2
110	Fixing tube		2
111	Fixing tube		2
112	Spring		1
113	Z-plate		2
114	Leaf spring,	front	2
115	Leaf spring,	rear	2
116	Incline structure frame axle		1
117	Switch bracket		1
118	Side inner cover, LH		1
119	Side inner cover, RH		1
-	Hardware kit		1
-	Owner's manual		1
-	Warranty Booklet		1
-	Label set		1



02
03
05
01
47
04
98
34
98
69
32
34
98
33
104
104
99
81
108
106
83
42
26
TUNTURI
70
108
81
14
13
11
06
97
84
07
43
85
84
38
38
13
97
84
14
17
103
98
15
38
19
107
39
48
12
98
16
71
53
98
79
53
51
107
18
79
86
57
87
79
61
89
113
43
58
53
52
79
57
98
59
60
79
117
57
50
114
79
49
79
45
78
77
66
43
08
37
20
115
87
85
108
62
102
109
79
101
28
63
107
82
22
118
116
83
105
85
43
110
90
09
62
21
82
98
92
101
63
83
98
82
107
44
42
87
91
111
107
46
109
90
110
65
93
27
68
67
24
108
107
93
10
95
94
41
46
83
107
119
72
82
30
42
23
73
100
29
83
74
55
40
31
75
42
82
80
96
62
76
35
108
54
112
108
88
56
64
94
82
108
108
36
25
95
82